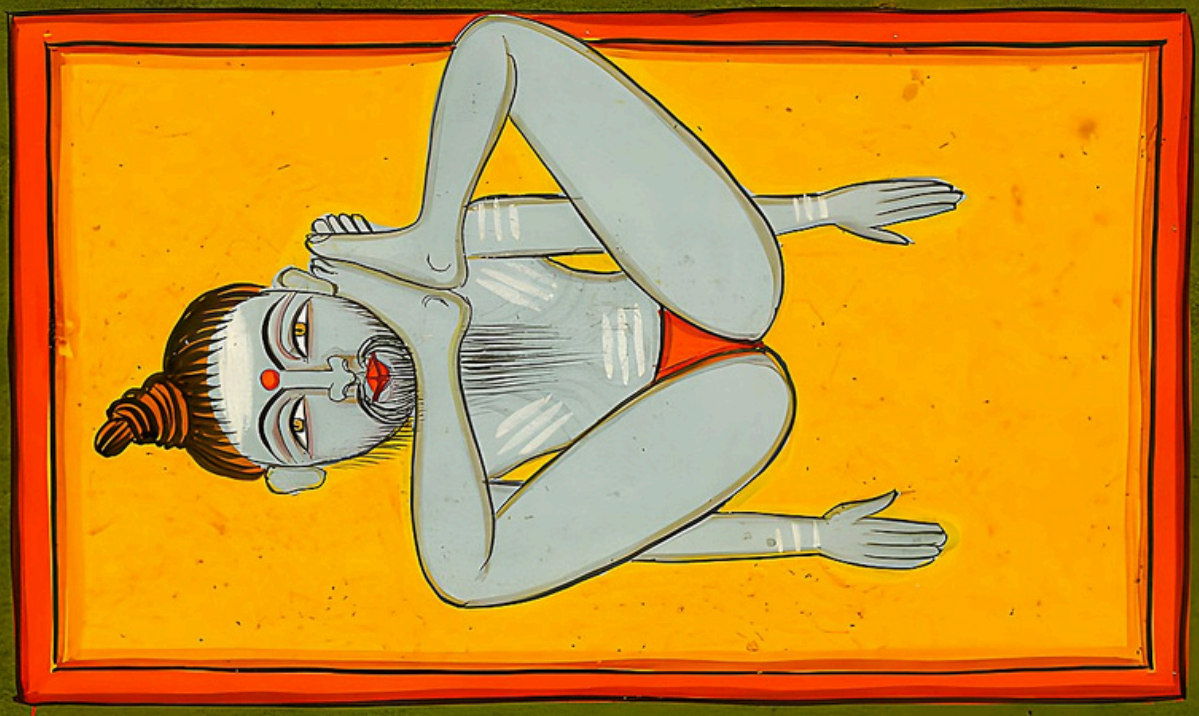
Jogapradīpikā

A Lamparina do Yoga

Práticas dos Yogīs Rāmānandīs



um manual ilustrado do século XVIII

apresentado por Pedro Kupfer

yoga.pro.br

जोगप्रदीपिका

Jogapradīpikā

Miniaturas dos Yogīs Rāmānandīs

"A Lamparina do Yoga", de Jayatarāma (1737)

com as 46 miniaturas do manuscrito de c. 1830

Yoga.pro.br
www.yoga.pro.br
Edição digital, novembro de 2026.



Créditos

As ilustrações reproduzem pinturas do manuscrito Add. 24099 da British Library, em Londres, com trechos da *Jogapradīpikā* de Jayatarāma, pintado no norte da Índia por volta de 1830. As obras estão em domínio público. As informações sobre o manuscrito provêm das seguintes fontes: Gudrun Bühnemann, *Eighty-Four Āsanas in Yoga: A Survey of Traditions* (2007); Jason Birch e Jacqueline Hargreaves, sobre as coleções de *āsanas* anteriores ao Yoga moderno, no *Journal of Yoga Studies* (2023); James Mallinson e Mark Singleton, *Roots of Yoga* (2017); e das edições de M. L. Gharote (1999) e do Kaivalyadhama (2006).

Texto: Pedro Kupfer. Versão on-line: yoga.pro.br/jogapradipika.

Índice

INTRODUÇÃO 5

OS *ĀSANAS* 7

1. *Svastika āsana* 8
2. *Padmāsana* 9
4. *Udara āsana* 10
6. *Pūrva āsana* 11
7. *Paścimatāna āsana* 12
8. *Sūrya āsana* 13
10. *Gorakhajālī āsana* 14
11. *Anasūyā āsana* 15
12. *Machandra āsana* 16
13. *Bhairū āsana* 17
22. *Bhadragorakha āsana* 18
23. *Rūṇḍa āsana* 19
24. *Jogapada āsana* 20
25. *Cakrī āsana* 21
26. *Ātamārāma āsana* 22
27. *Mṛtyubhañjika āsana* 23
28. *Vṛścika āsana* 24
29. *Viparīta āsana* 25
30. *Veda āsana* 26
31. *Gohī āsana* 27
32. *Kocika āsana* 28
33. *Tapakāra āsana* 29
34. *Bhiṇḍoka āsana* 30
40. *Joni āsana* 31
45. *Śivaliṅga āsana* 32
54. *Hālīpāva āsana* 33
56. *Jalandharīpāva āsana* 34
57. *Gopīcanda āsana* 35
59. *Vasiṣṭha āsana* 36
60. *Citra āsana* 37
63. *Garuḍa āsana* 38
65. *Nārada āsana* 39
66. *Narasiṅgha āsana* 40
69. *Yatī āsana* 41
72. *Kukkuṭa āsana* 42
73. *Kākabhusuṇḍī āsana* 43
75. *Sumati āsana* 44
76. *Kalyāṇa āsana* 45
77. *Ūrdhapava āsana* 46
78. *Masaka āsana* 47
79. *Brahma āsana* 48
81. *Kūrmāsana* 49
83. *Parasarāma āsana* 50

AS *MUDRĀS* 51

15. *Mahābandha mudrā* 52
23. *Bhūcarī mudrā* 53

O CORPO SUTIL 54

CRÉDITOS E FONTES 55

जोगप्रदीपिका

Jogapradīpikā

Miniaturas dos Yogīs Rāmānandīs

Em 1737, o *yogī* Jayatarāma compôs um longo poema sobre Haṭhayoga. Ele o chamou de *Jogapradīpikā*, "a pequena lâmpada do Yoga". Cerca de um século depois, um pintor anônimo do norte da Índia ilustrou essa obra com miniaturas de cores vivas que representam *yogīs* a praticar Haṭhayoga.

Este artigo reúne 46 dessas pinturas, em alta definição: 43 *āsanas*, duas *mudrās* e a figura do corpo sutil. Cada uma delas traz, no alto, numa faixa amarela, o nome da prática e o número dela no poema, em *devanāgarī*. Mantivemos esses nomes como foram escritos, na língua original do texto, e acrescentamos a transliteração. As imagens estão no domínio público, pelo que você está à vontade para usar elas se quiser.

O texto

A *Jogapradīpikā* (também grafada *Jogapradīpyakā*) não está em sânscrito, mas em *brajbhāṣā*, a língua literária do norte da Índia em que também se escreveram muitos poemas devocionais a Kṛṣṇa e a Rāma. São 964 versos. O próprio autor dá a data em que o terminou: o décimo dia da quinzena clara do mês de Āśvina do ano de 1794 da era Vikrama, ou seja, o outono de 1737.

Jayatarāma pertencia à comunidade dos ascetas *rāmānandīs*, devotos de Rāma, e foi discípulo de um mestre, sobre o qual nada sabemos, chamado Payahārī. Escreveu para registrar o que aprendeu do seu *guru* e, ao mesmo tempo, transmitir o que sabia para as gerações posteriores. Jayatarāma reuniu, num único poema, tudo o que aprendeu sobre o Yoga de Patañjali, os textos de Haṭhayoga e as *Upaniṣads* do Yoga.

O texto ensina seis práticas de purificação, 84 *āsanas*, 24 *mudrās* e 8 *kumbhakas*, além do corpo sutil, do *mantra*, da meditação e do *samādhi*. Os *āsanas* ocupam 314 *ślokas* ou estrofes, *i.e.*, aproximadamente um terço do livro. Para cada um, Jayatarāma indica como entrar na postura, onde fixar o olhar (quase sempre entre as sobrancelhas ou na ponta do nariz), que *bandha* ou que respiração fazer, quanto tempo permanecer e para que serve. Segundo ele, algumas posturas pedem dias ou meses de prática contínua: *paścimatāna*, por exemplo, deve ser mantida por 168 dias, acompanhada ainda de uma dieta especial.

Muitos dos 84 nomes homenageiam santos e mestres: Matsyendra, Gorakṣa, Jālandhara, o rei Gopīcanda, os sábios Vasiṣṭha, Nārada e Kākabhuśuṇḍi, a devota Anasūyā. Esta é uma coleção belíssima e muito completa das práticas que faziam parte do *sādhana* daqueles *yogīs*, e é muito mais detalhada e profunda do que as poucas (quinze) posturas que encontramos na *Haṭhayoga Pradīpikā*, ou as trinta e duas da *Gheraṇḍa Saṁhitā*. Quarenta e uma delas reaparecem, com o mesmo nome e a mesma forma, num outro tratado sobre Haṭhayoga de 1790, chamado *Yogāsanamālā*, bem como nas pinturas murais do Mahāmandir de Jodhpur, no Rajastão.

O manuscrito

As pinturas aparecem num manuscrito da British Library, de Londres (Add. 24099), que reúne trechos da *Jogapradīpikā* e ilustra os seus 84 *āsanas*, e também algumas *mudrās*. O historiador da arte Jeremiah Losty o datou por volta do ano 1830, um século depois do texto. Uma nota no próprio volume registra que veio da biblioteca da Rāṇī (rainha) de Jhansi, Lakṣmībāī, depois que as tropas britânicas tomaram o forte de Jhansi, em 1858. Quem identificou o texto por trás das pinturas foi a indóloga Gudrun Bühnemann, em 2007.

As pinturas seguem sempre o mesmo desenho: a moldura vermelha, a faixa amarela com o nome, o céu, a paisagem com uma casa, um templo ou uma gruta, o *yogī* no centro sobre a pele de um animal (tigre, leopardo, antílope negro), muitas vezes com um discípulo ao lado, e, no pé, um lago com flores de lótus. Algumas trazem uma anotação do copista no pé da página.

TÍTULO	*Jogapradīpikā* (*Jogapradīpyakā*), “A Lamparina do Yoga”
AUTOR	Jayatarāma, asceta *rāmānandī*
DATA DO TEXTO	1737 (Vikrama Saṁvat 1794)
LÍNGUA	*brajbhāṣā*, com termos sânscritos
EXTENSÃO	964 versos
CONTEÚDO	6 purificações, 84 *āsanas*, 24 *mudrās*, 8 *kumbhakas*, meditação e *samādhi*
MANUSCRITO ILUSTRADO	British Library, Add. 24099, c. 1830
EDIÇÕES	M. L. Gharote (Jodhpur, 1999); Kaivalyadhama (Lonavla, 2006)

Os *āsanas*

Na ordem do texto, com o número que o pintor escreveu na faixa amarela de cada miniatura.

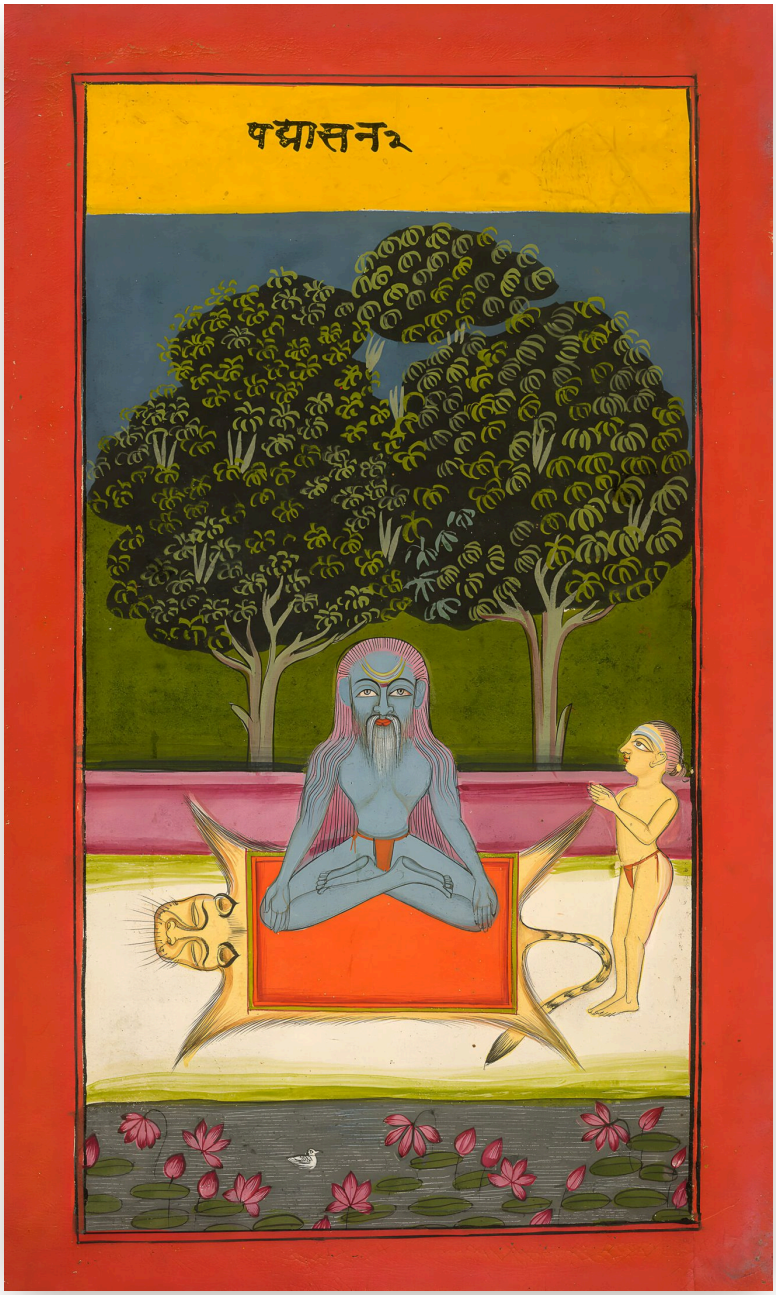


ĀSANA 1

स्वस्तिक आसन १

Svastika āsana // 1

O *āsana* auspicioso: sentado de pernas cruzadas sobre a pele de tigre, com as mãos nos joelhos e um longo colar de contas, diante de uma gruta. Um discípulo, de mãos postas, assiste à esquerda.



ĀSANA 2

पद्मासन २

Padmāsana // 2

O *āsana* do lótus: na posição do lótus sobre a pele de um tigre, um *yogī* medita entre duas árvores. À sua direita, um discípulo faz *añjalimudrā*, com as mãos unidas frente ao coração.

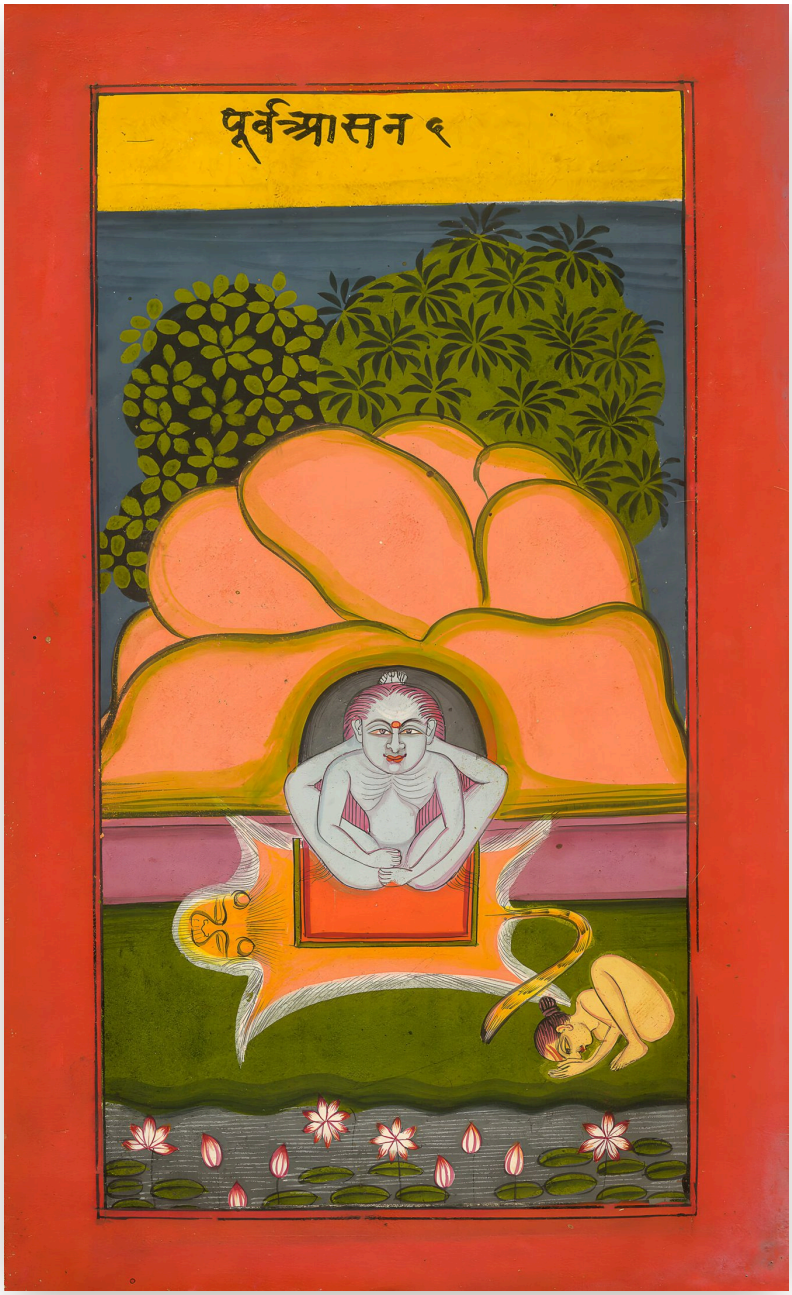


ĀSANA 4

उदर आसन ४

Udara āsana // 4

O *āsana* do ventre: sentado sobre a pele de antílope negro, um *yogī* permanece em equilíbrio, com as pernas elevadas, os joelhos afastados e as mãos nos pés diante do peito. Atrás, uma gruta entre as rochas; à sua frente, um discípulo faz abluções no lago.



ĀSANA 6

पूर्व आसन ६

Pūrva āsana // 6

O *āsana* do oriente: frente a uma gruta, um *yogī* senta sobre a pele de tigre, com os braços relaxados e as pernas encaixadas atrás da cabeça. À direita, um discípulo se prostra diante dele.



ĀSANA 7

पश्चिमतान आसन ७

Paścimatāna āsana // 7

O *āsana* do alongamento do ocidente, a parte de trás do corpo: o *yogī* faz uma hiperflexão da coluna e do quadril, com o corpo inteiramente dobrado sobre as pernas estendidas, sobre um tapete vermelho. No pé da página, o copista anotou: "याही को आरंभ आसन कहिये", "a este também se chama *ārambha āsana*", a postura do começo.



ĀSANA 8

सूर्य आसन ८

Sūrya āsana // 8

O *āsana* do sol: um praticante eleva as mãos unidas ao céu, sentado com os pés voltados para trás sobre a pele de um tigre, com os braços erguidos e as palmas unidas acima da cabeça. Um discípulo, sentado ao seu lado, prepara *chapatis* (pães sem fermento) com um rolo sobre uma pedra circular.



ĀSANA 10

गोरखजाली आसन 10

Gorakhajālī āsana // 10

O *āsana* da rede de Gorakṣa: de cócoras sobre a pele de tigre, à sombra de uma árvore, um *yogī* passa as mãos por baixo dos joelhos enquanto olha para o lago. Um discípulo, de pé sobre a água, faz suas orações.

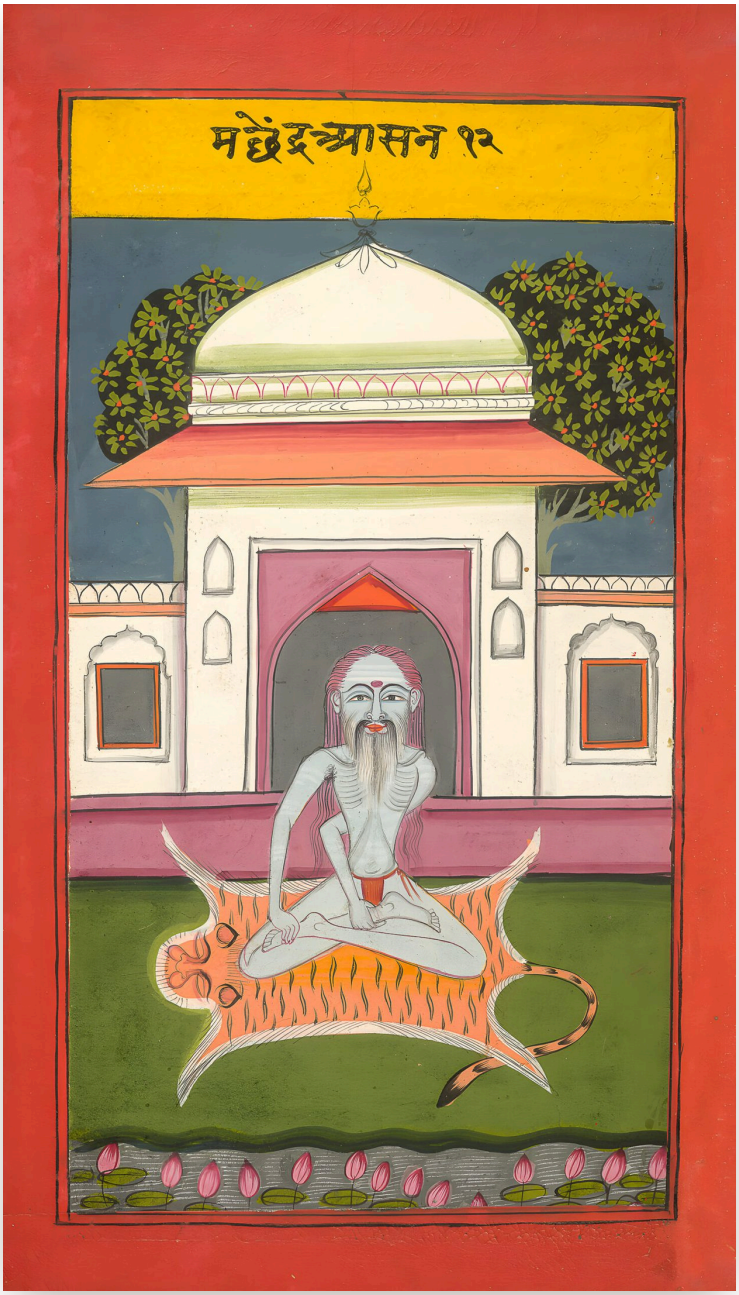


ĀSANA 11

अनसूया आसन ११

Anasūyā āsana // 11

O *āsana* de Anasūyā, a devota esposa do sábio Atri: sentado diante da sua ermida, um praticante deixa as pernas dobradas, um joelho sobre o outro, e as mãos apoiadas na pele de um tigre. O corpo do *yogī* apresenta as marcas de cinza sagrada e sândalo (*vibhūti* e *chandan*), típicas do asceta.

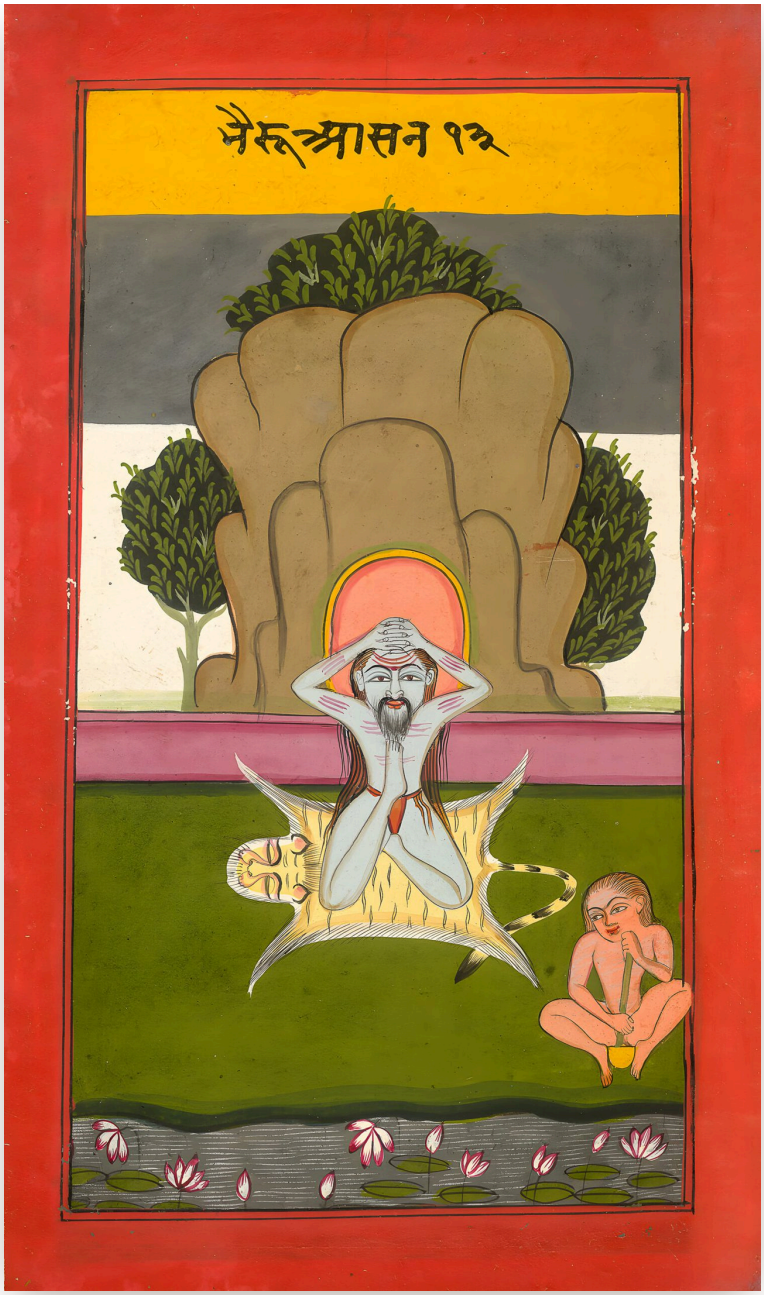


ĀSANA 12

मछेंद्र आसन १२

Machandra āsana // 12

O *āsana* de Matsyendra: o *yogī* senta sobre a pele de um tigre diante de um pavilhão de cúpula branca, com as pernas flexionadas, um braço por trás do tronco e a coluna vertebral em torção.

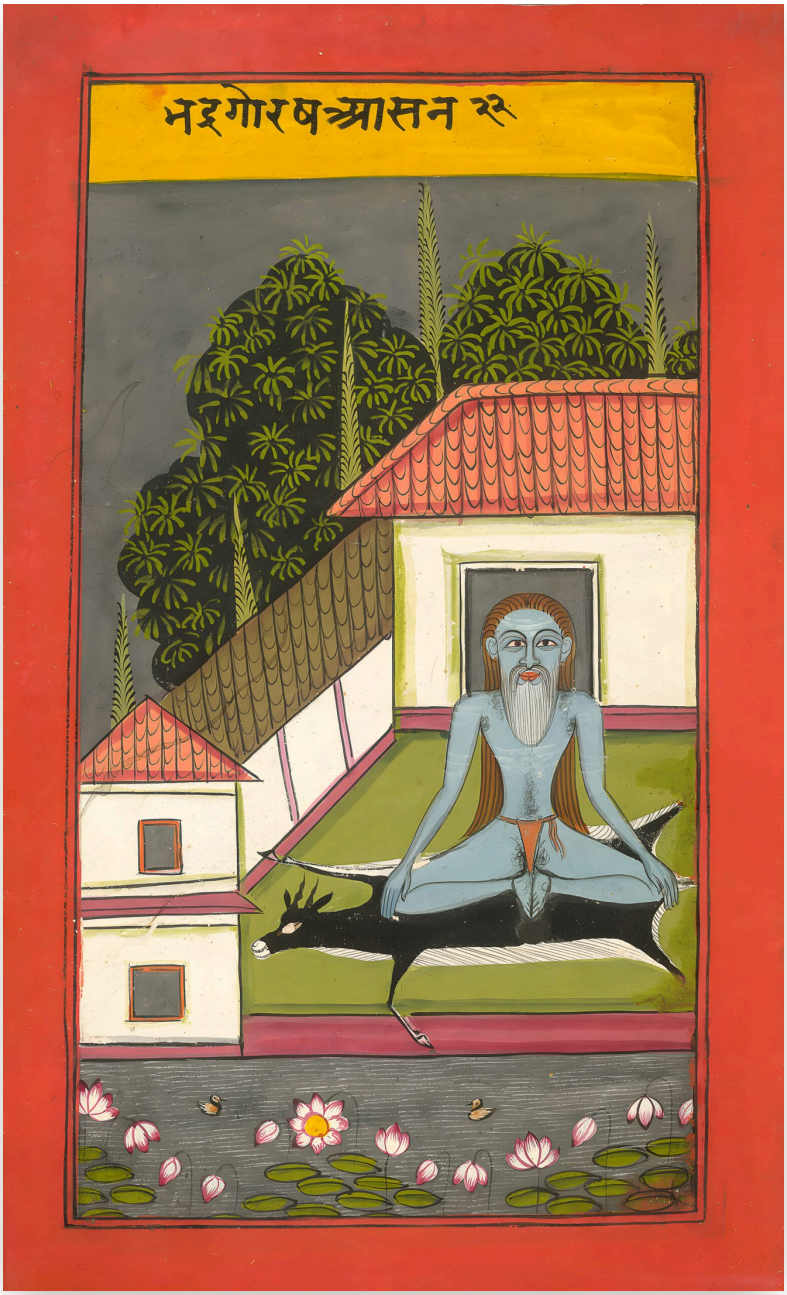


ĀSANA 13

भैरू आसन १३

Bhairū āsana // 13

O *āsana* de Bhairava: um *yogī* permanece em equilíbrio sobre os joelhos diante de uma gruta, com as mãos por cima da cabeça. Ao seu lado, um discípulo de cócoras prepara ervas medicinais ou temperos num pilão.

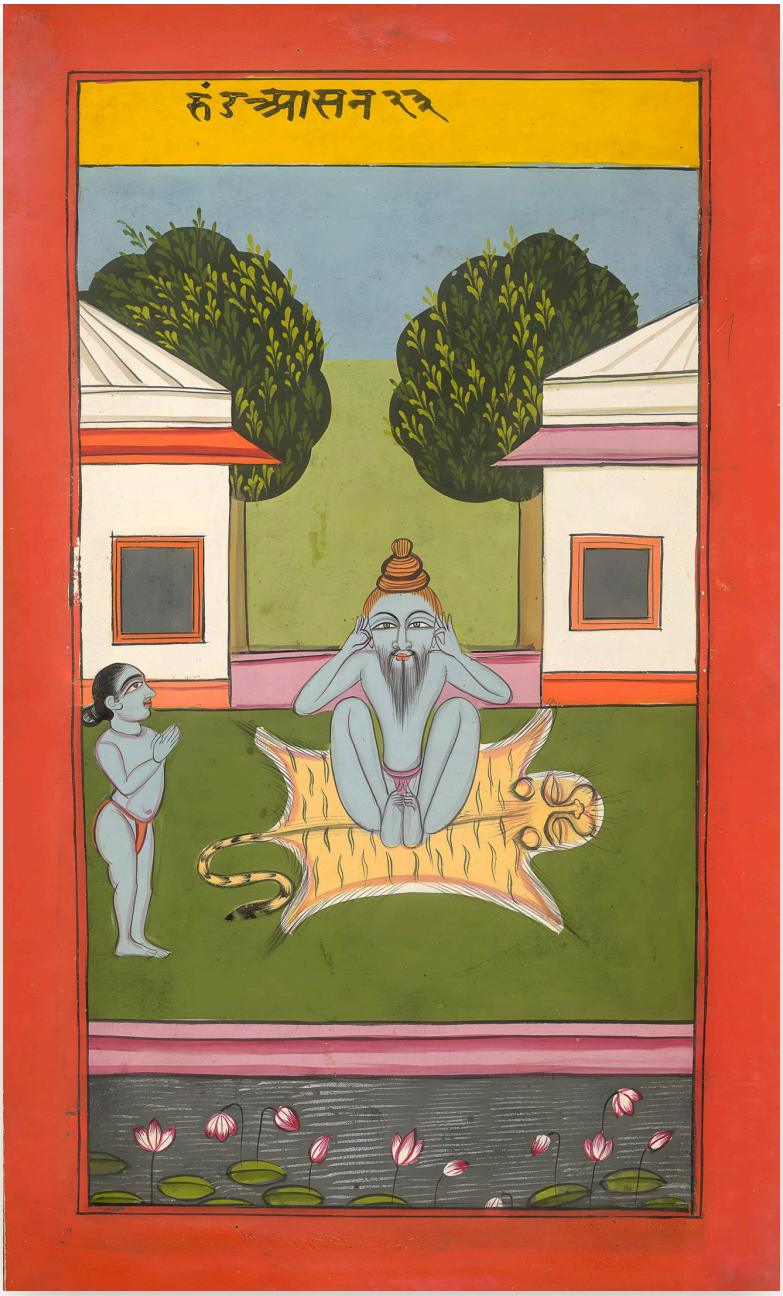


ĀSANA 22

भद्रगोरष आसन २२

Bhadragorakha āsana // 22

O *āsana* do mestre Bhadra Gorakṣa: um *yogī* senta sobre a pele de um antílope negro, com os joelhos afastados e as plantas dos pés unidas, diante de uma ermida.



ĀSANA 23

रुंड आसन २३

Rūṇḍa āsana // 23

O *āsana* do torso: sentado sobre a pele de um tigre, o *yogī* cobre com as mãos os ouvidos. Ao seu lado, um discípulo o saúda com as palmas unidas.



ĀSANA 24

जोगपद आसन २४

Jogapada āsana // 24

O *āsana* do caminho do Yoga: visto pelas costas, um *yogī* faz esta postura de equilíbrio sobre ambos os joelhos, estendendo o tronco e mantendo as mãos entrelaçadas por trás da nuca. Um discípulo, ajoelhado, observa desde a direita.



ĀSANA 25

चक्री आसन २५

Cakrī āsana // 25

O *āsana* da roda: um *yogī* senta sobre a pele de tigre, com os braços estendidos ao longo das pernas, entre dois pavilhões. Outro *yogī* olha para o exterior desde uma janela.



ĀSANA 26

आतमाराम आसन २६

Ātamārāma āsana // 26

O *āsana* da graça do Ser (Ātmarāma): sentado em equilíbrio sobre a base do tronco, com as pernas elevadas e cruzadas, um *yogī* segura os pés com os braços diante do peito. Ele senta sobre a pele de tigre, num tapete amarelo, à entrada de uma gruta.

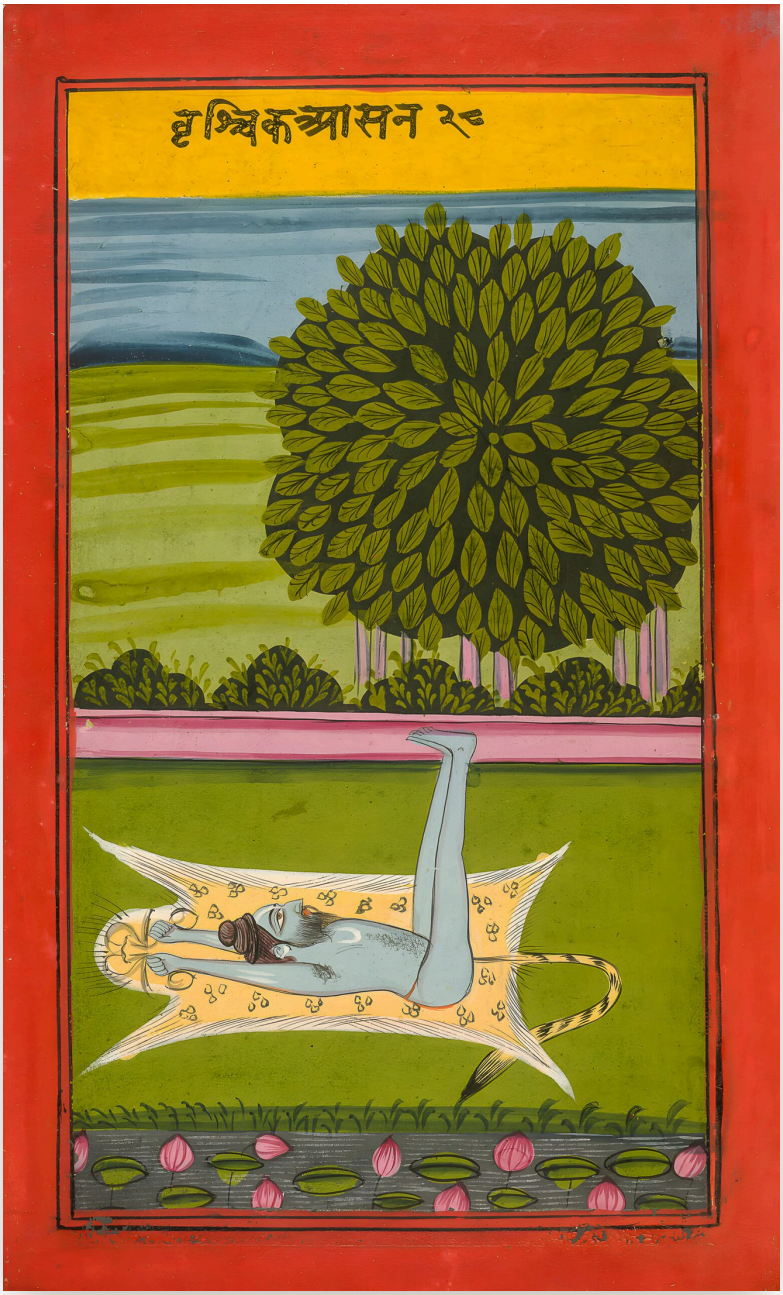


ĀSANA 27

मृत्युभंजीक आसन २७

Mṛtyubhañjika āsana // 27

O *āsana* que interrompe a morte: o *yogī* deita de costas sobre a pele de um tigre, com as pernas dobradas sobre o tronco, diante de um templo.

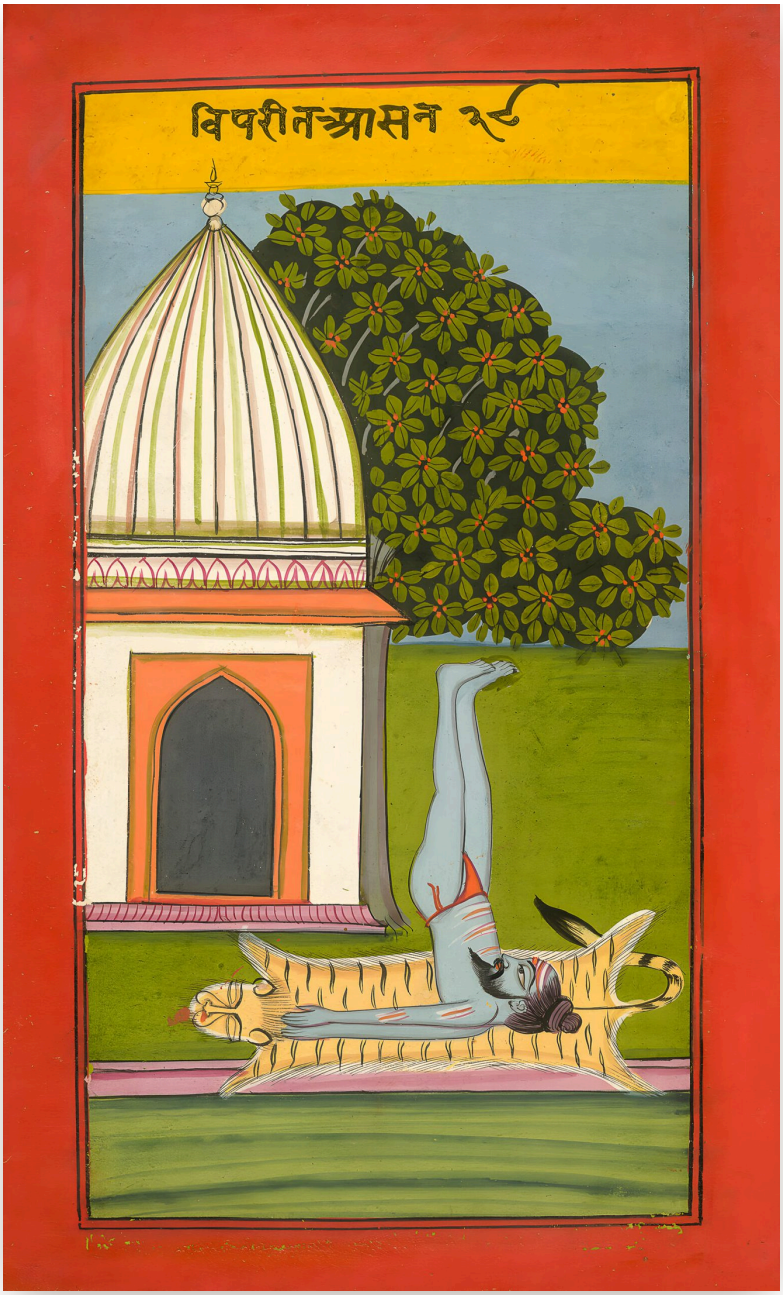


ĀSANA 28

वृश्चिक आसन २८

Vṛścika āsana // 28

O *āsana* do escorpião: deitado sobre a pele de leopardo, o *yogī* estende os braços ao longo do solo e permanece com as pernas elevadas na posição vertical.



ĀSANA 29

विपरीत आसन २९

Viparīta āsana // 29

O *āsana* invertido: o *yogī*, apoiado sobre a dorsal e os ombros, eleva as pernas e o tronco na vertical, junto a um pequeno templo.



ĀSANA 30

वेद आसन ३०

Veda āsana // 30

O *āsana* divino: deitado de costas sobre um tapete amarelo, o *yogī* eleva as pernas por trás da cabeça e entrelaça as mãos frente ao tórax. Na lista-índice do texto, o nome deste *āsana* é *deva* e não *veda*.



ĀSANA 31

गोही आसन ३१

Gohī āsana // 31

O *āsana* do lagarto: visto de cima, sentado nos calcanhares, um *yogī* faz uma flexão sobre a pele de tigre. À sua direita, um discípulo pratica *japa* (repetição de um *mantra* com uma *japamālā* na mão direita, que fica dentro de uma bolsa).



ĀSANA 32

कोचिक आसन ३२

Kocika āsana // 32

O *āsana* da enguia: deitado de bruços, o *yogī* faz uma hiperextensão lombar e do quadril, com as pernas erguidas por trás do tronco.



ĀSANA 33

तपकर आसन ३३

Tapakāra āsana // 33

O *āsana* do asceta: o praticante permanece suspendido de cabeça para baixo no galho de uma árvore, preso pelos pés. O texto diz que esta postura pede uma corda.



ĀSANA 34

भिंडोक आसन ३४

Bhiṇḍoka āsana // 34

O *āsana* de *bhiṇḍoka* (significado incerto): deitado de bruços, o *yogī* faz uma hiperflexão sobre as pernas afastadas, apoiado na pele de um tigre, diante de um templo.

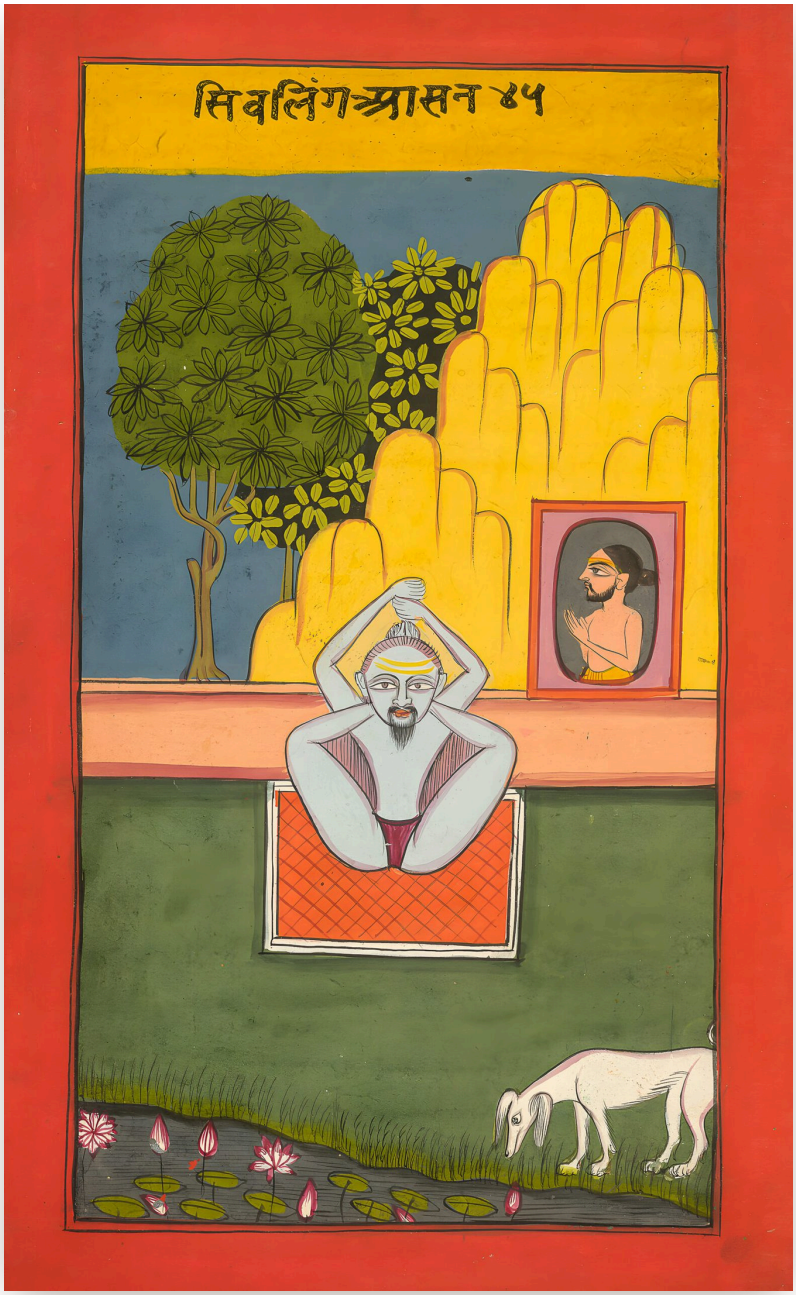


ĀSANA 40

जोनि आसन ४०

Joni āsana // 40

O *āsana* do ventre materno (*yoni*): ajoelhado e fletindo o corpo à frente, o *yogī* coloca a cabeça entre as mãos, sob as árvores. Um asceta de pé, à direita, o saúda com um braço elevado.

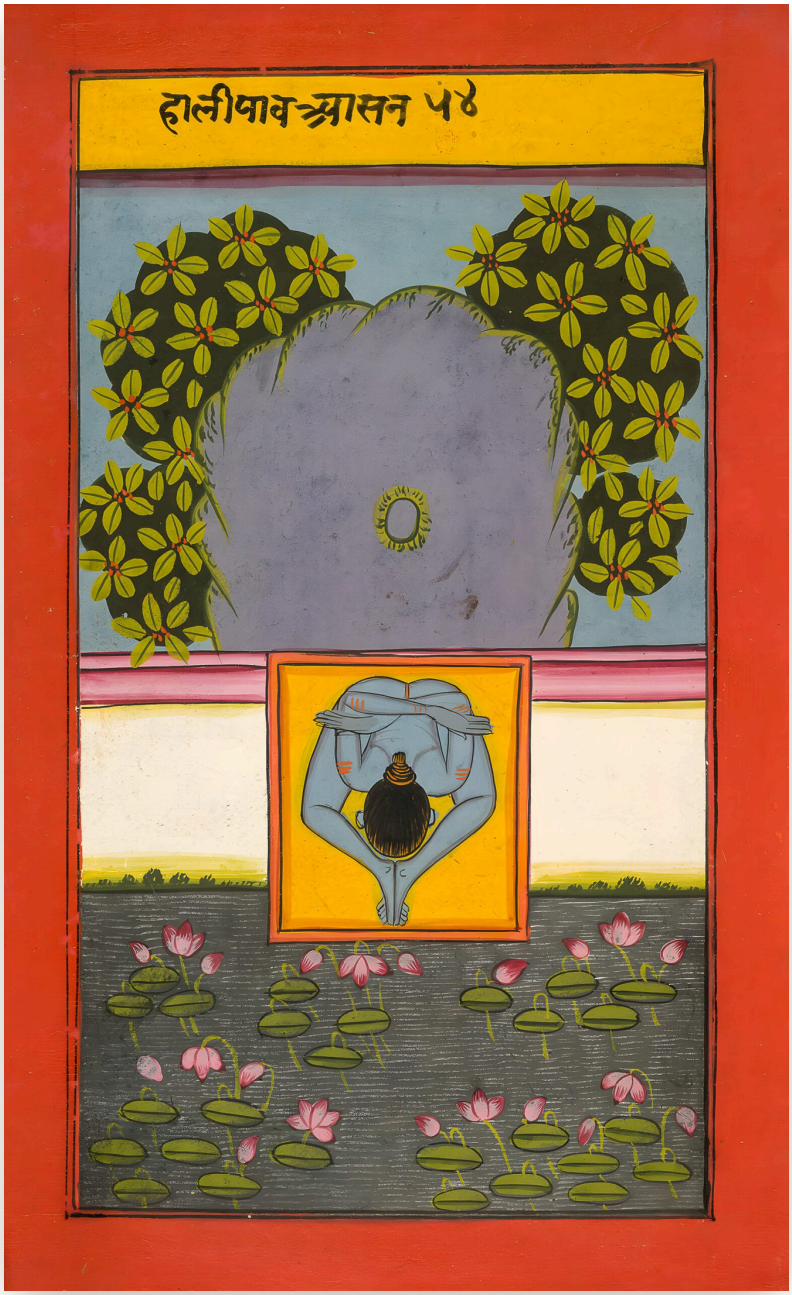


ĀSANA 45

सिवलिंग आसन ४५

Śivaliṅga āsana // 45

O *āsana* do emblema de Śiva: sentado, com as mãos unidas sobre a cabeça, o *yogī* coloca as pernas atrás da sua cabeça, diante de uma gruta. Um discípulo aparece na janela e um cão branco olha com curiosidade a água do lago.



ĀSANA 54

हालीपाव आसन ५४

Hālīpāva āsana // 54

O *āsana* de Hālīpāva (mestre da linhagem *nātha*): visto de cima, num tapete amarelo, o corpo do *yogī* fica recolhido sobre si mesmo, junto a um lago com flores de lótus.



ĀSANA 56

जलंधरीपाव आसन ५६

Jalandharīpāva āsana // 56

O *āsana* de Jālandharīpāva: flexionando o tronco à frente, o praticante toca os pés com a cabeça, sobre um tapete rosa, entre duas árvores.

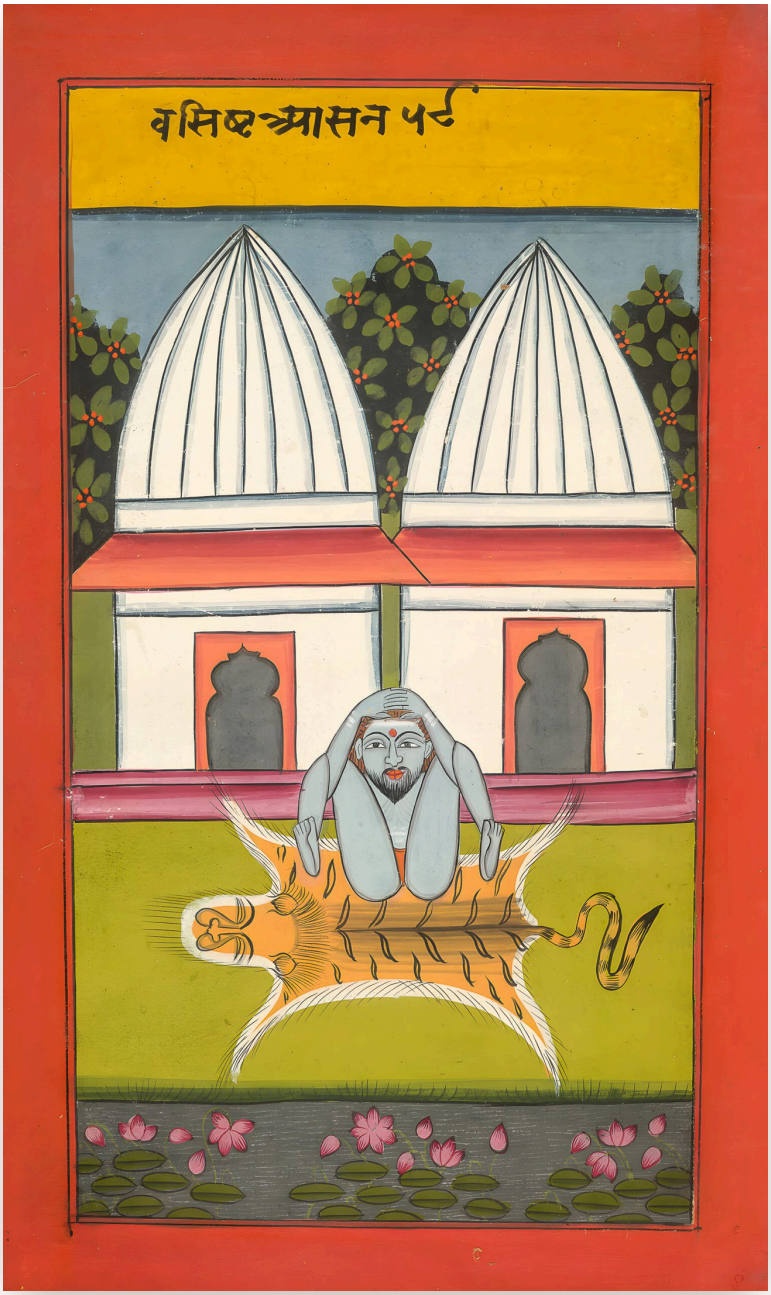


ĀSANA 57

गोपीचंद आसन ५७

Gopīcanda āsana // 57

O *āsana* do rei Gopīcanda: o *yogī* senta sobre uma pele de antílope negro, com os pés elevados junto ao tórax. Diante dele, um discípulo acende uma fogueira.

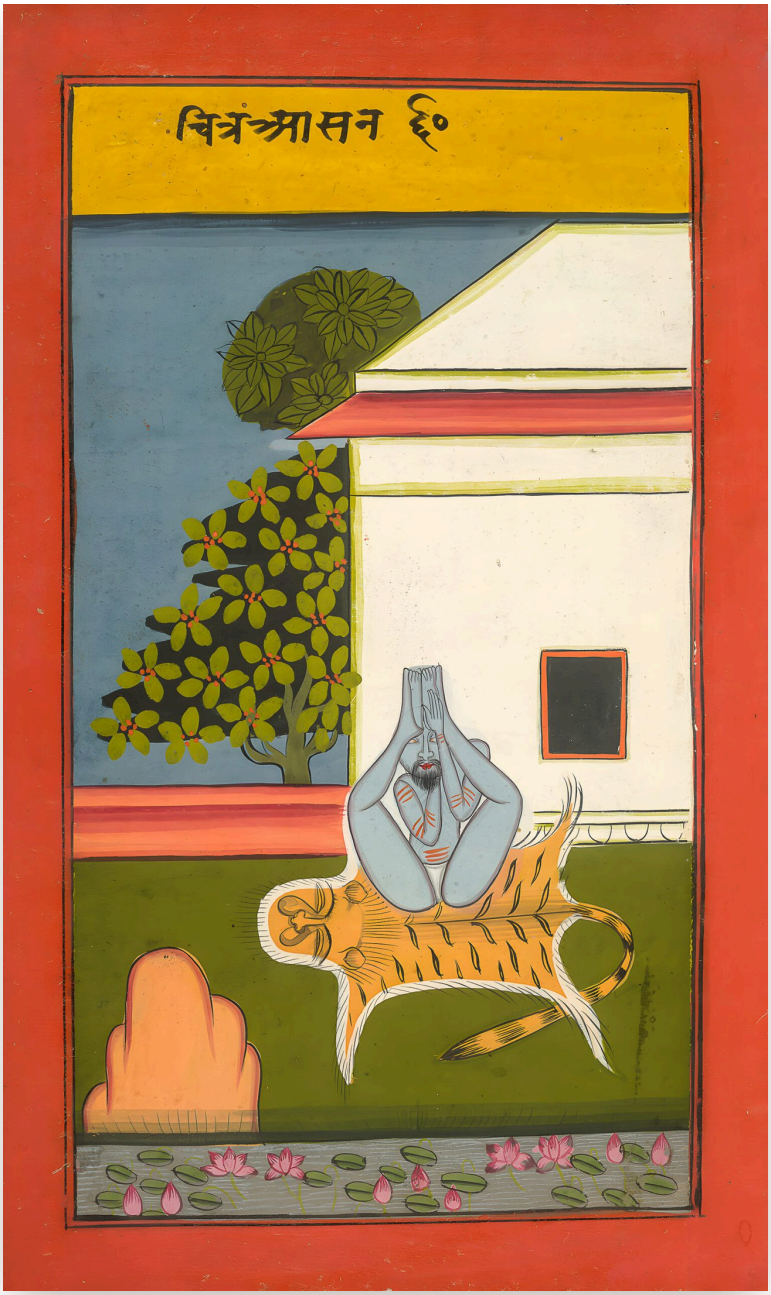


ĀSANA 59

वसिष्ठ आसन ५९

Vasiṣṭha āsana // 59

O *āsana* do sábio Vasiṣṭha: o *yogī* permanece sobre a pele de um tigre, com as pernas fletidas e elevadas e as mãos por cima da cabeça, diante de dois pequenos templos.

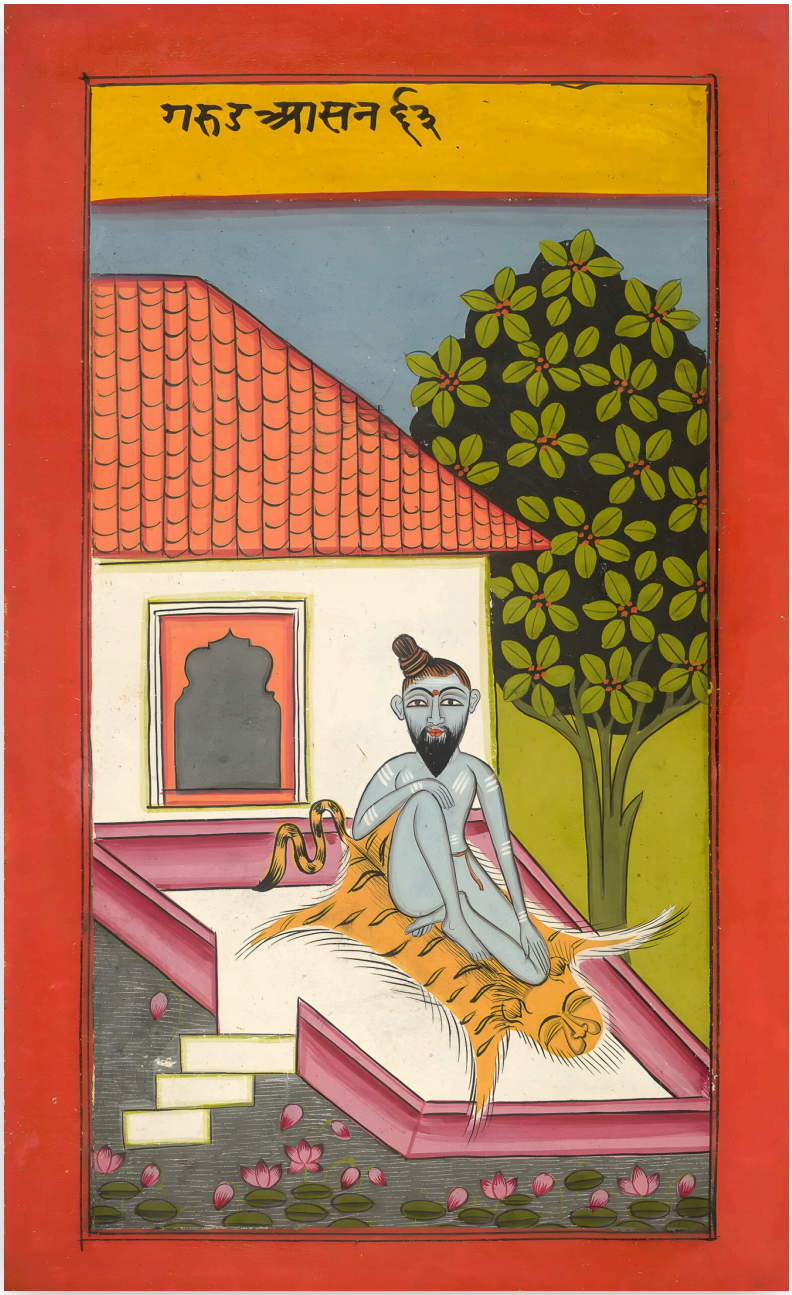


ĀSANA 60

चित्र आसन ६0

Citra āsana // 60

O *āsana* maravilhoso: sentado sobre a pele de tigre, o *yogī* permanece em equilíbrio sobre a base do tronco, com as pernas elevadas e as palmas unidas por cima da cabeça, diante de uma cabana.



ĀSANA 63

गरुड आसन ६३

Garuḍa āsana // 63

O *āsana* da águia: sentado num terraço, sobre a pele de tigre, um *yogī* faz uma torção com um joelho elevado e o outro no solo.

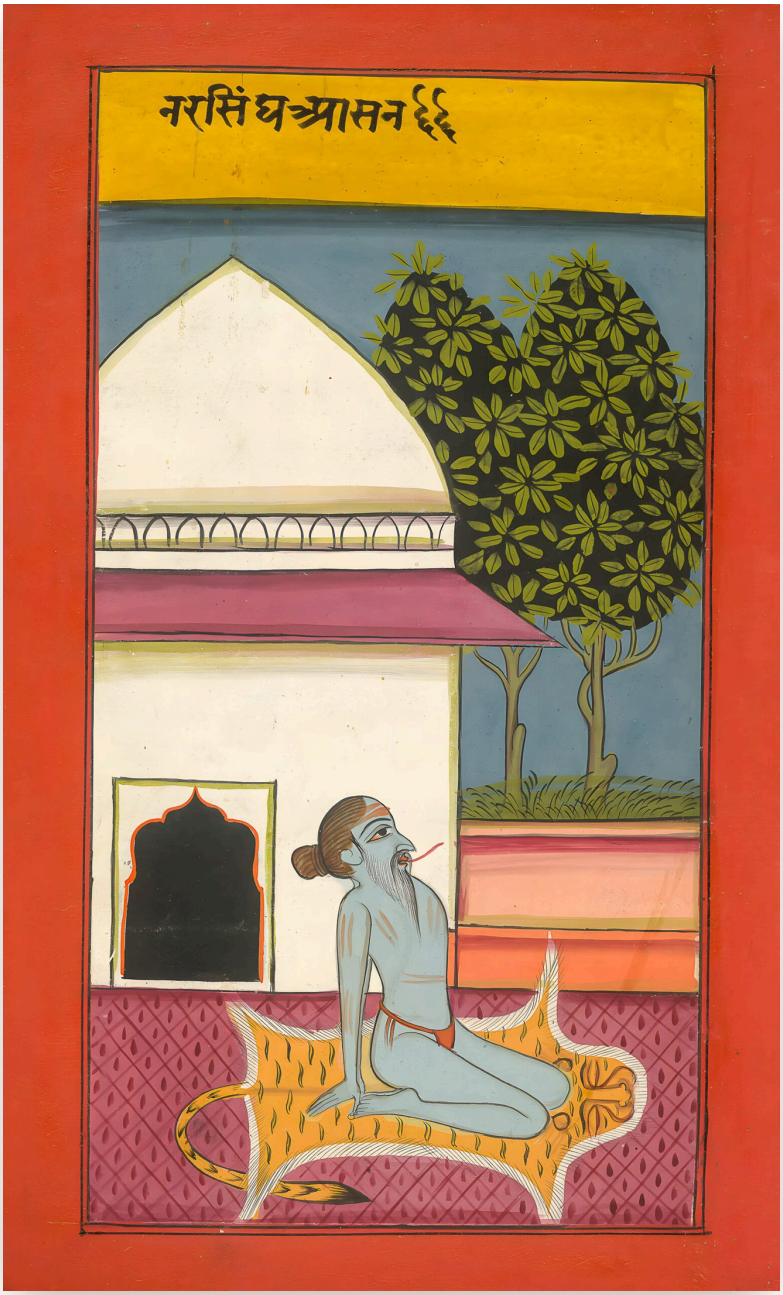


ĀSANA 65

नारद आसन ६५

Nārada āsana // 65

O *āsana* do sábio Nārada: sentado com o tronco vertical, o *yogī* entrelaça as mãos atrás do pescoço, deixando um joelho elevado e a outra perna no solo.



ĀSANA 66

नरसिंघ आसन ६६

Narasiṅgha āsana // 66

O *āsana* do homem-leão: ajoelhado, o *yogī* permanece com o tronco ereto e a língua projetada para fora, e deixa sair o ar com vigor pela boca.



ĀSANA 69

यती आसन ६९

Yatī āsana // 69

O *āsana* do asceta: deitado de costas sobre a pele de tigre, com as pernas dobradas sob o corpo.



ĀSANA 72

कुक्कुट आसन ७२

Kukkuṭa āsana // 72

O *āsana* do galo: agachado num tapete sob um pavilhão, o *yogī* permanece em equilíbrio sobre os ísquios, com os braços unidos sob as pernas fletidas.

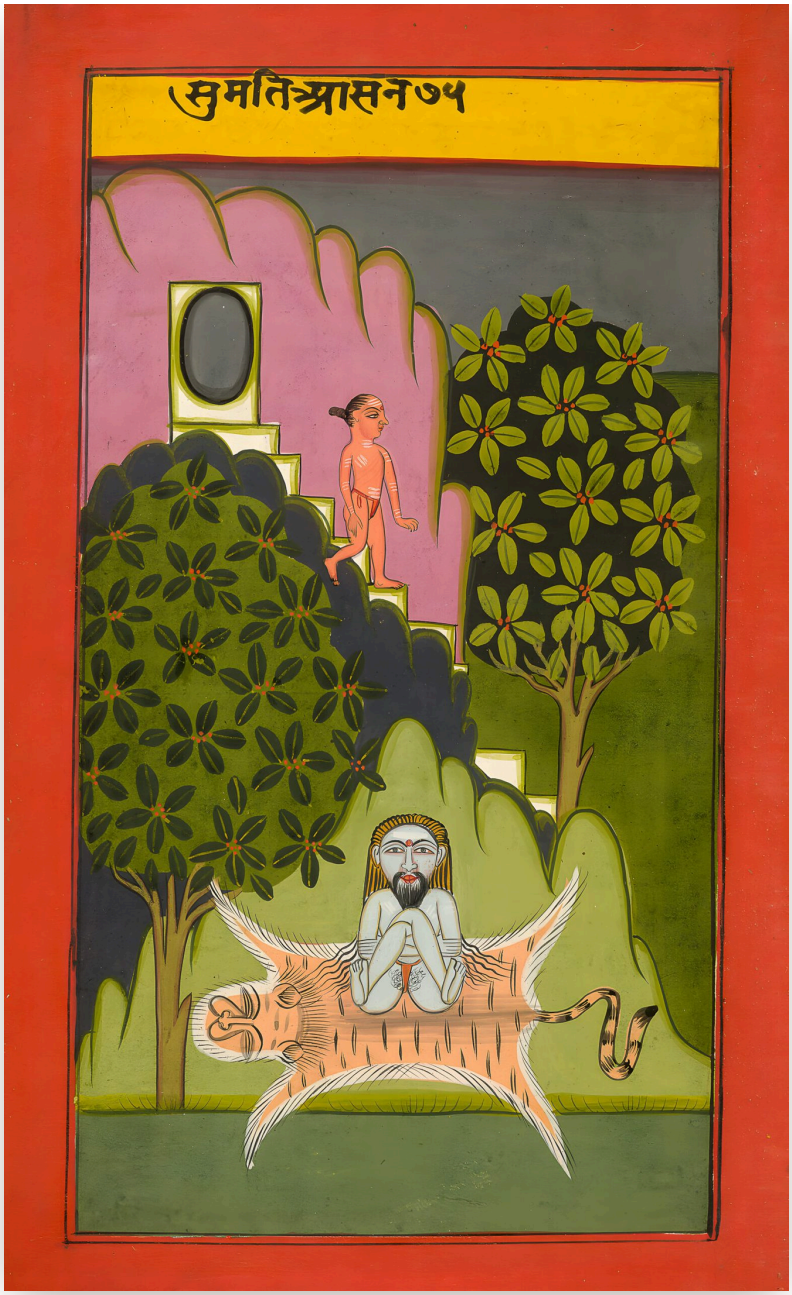


ĀSANA 73

काकभुसुंडी आसन ७३

Kākabhusuṇḍī āsana // 73

O *āsana* do sábio-corvo Kākabhuśuṇḍi: agachado sobre a pele de um tigre, o *yogī* entrelaça os joelhos com os braços.

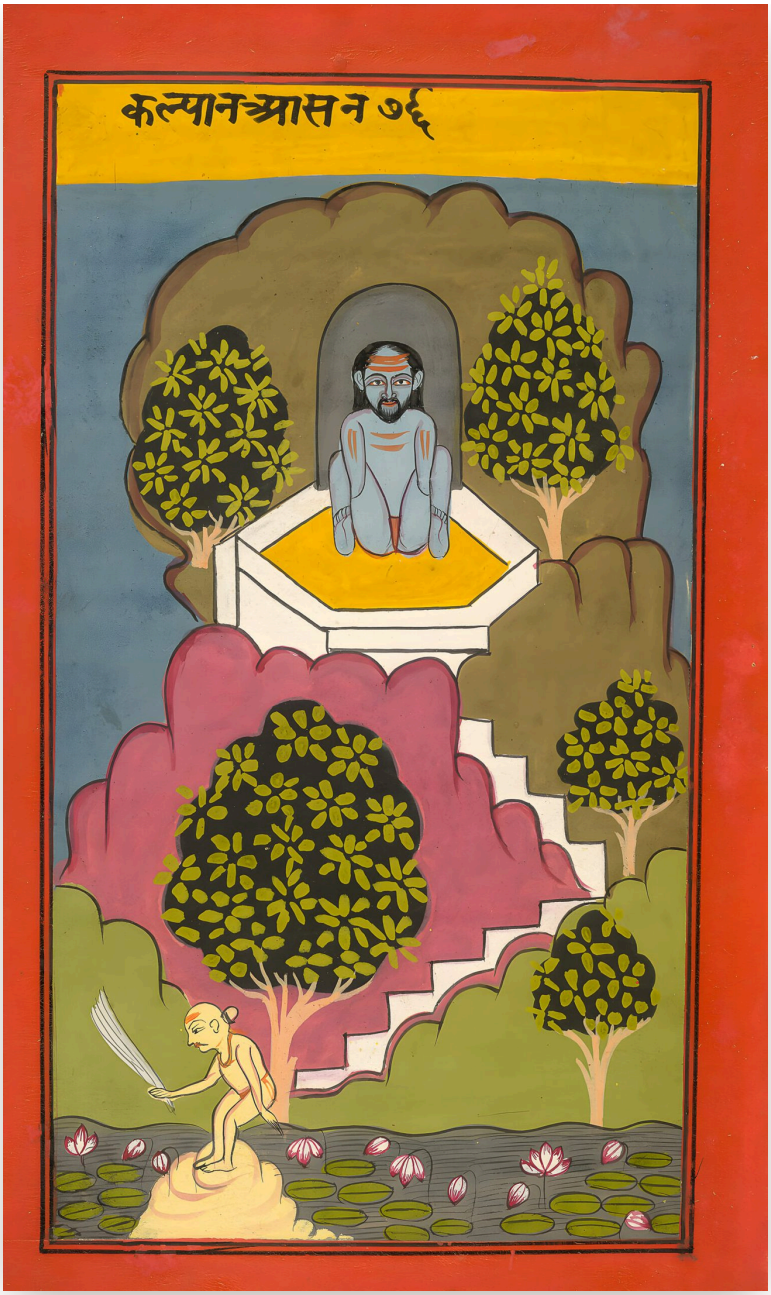


ĀSANA 75

सुमति आसन ७५

Sumati āsana // 75

O *āsana* da mente sábia: sentado sobre a pele de tigre numa colina, o praticante fica com as pernas elevadas e os braços entrelaçados sob os joelhos. Um discípulo desce a escada de uma gruta.

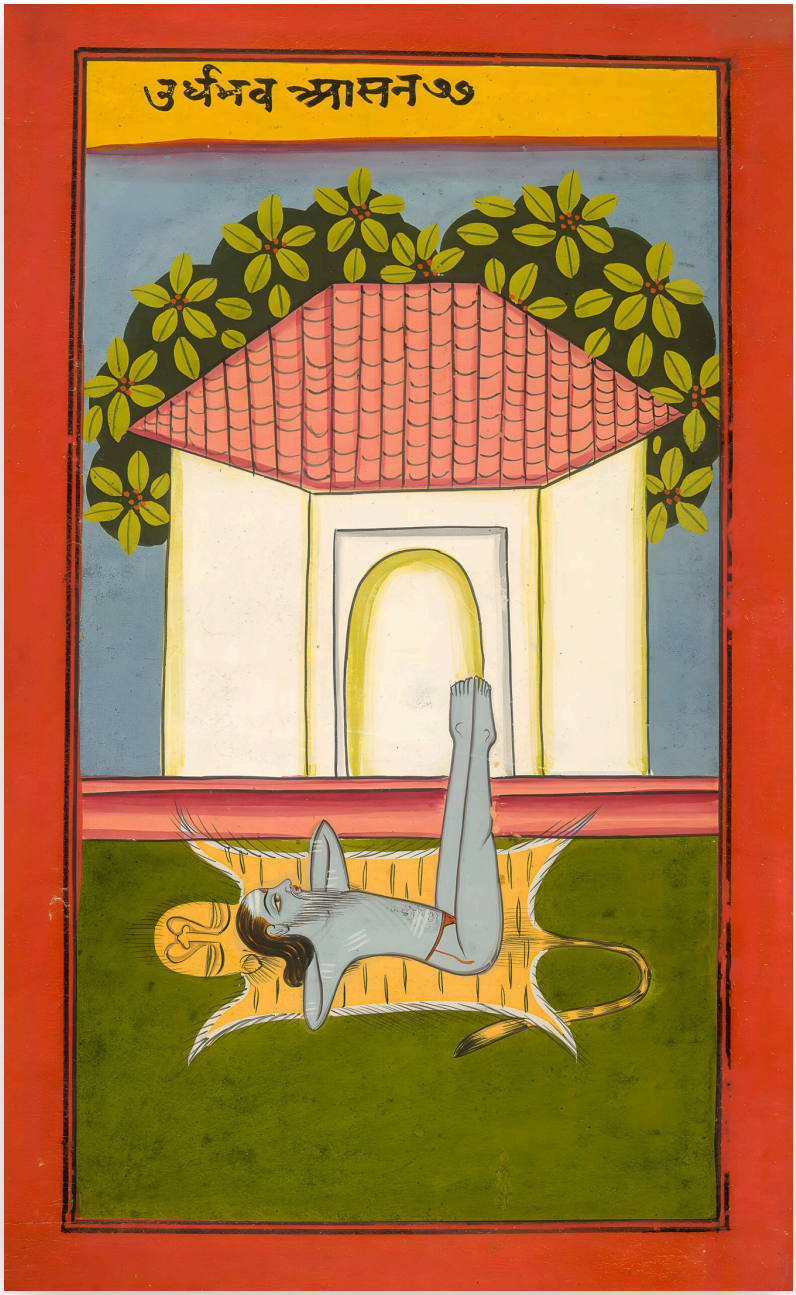


ĀSANA 76

कल्यान आसन ७६

Kalyāṇa āsana // 76

O *āsana* da bem-aventurança: sentado num terraço diante de uma gruta, o *yogī* permanece em equilíbrio sobre a base do tronco, com as pernas elevadas e dobradas e os braços a passar por dentro dos joelhos.

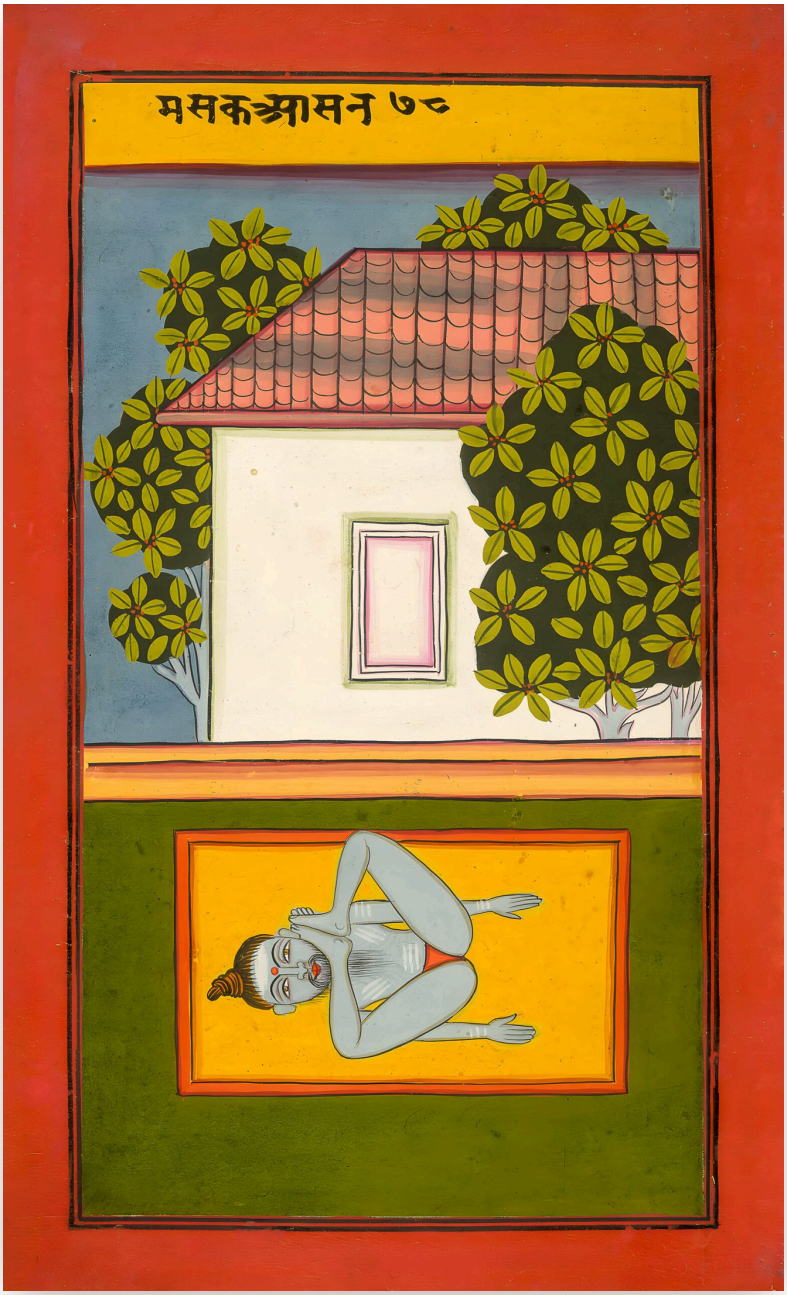


ĀSANA 77

ऊर्धपव आसन ७७

Ūrdhapava āsana // 77

O *āsana* do vento ascendente: deitado de costas, o praticante coloca as mãos na nuca e eleva as pernas na vertical, diante de um pavilhão.



ĀSANA 78

मसक आसन ७८

Masaka āsana // 78

O *āsana* do inseto: deitado de costas sobre um tapete amarelo, o *yogī* mantém os braços estendidos no solo, junta as plantas dos pés e as aproxima da orelha esquerda.



ĀSANA 79

ब्रह्म आसन ७९

Brahma āsana // 79

O *āsana* de Brahmā: sentado numa gruta no alto de uma escadaria, o *yogī* faz uma abertura de quadril extrema, com os joelhos afastados e os pés voltados para trás.

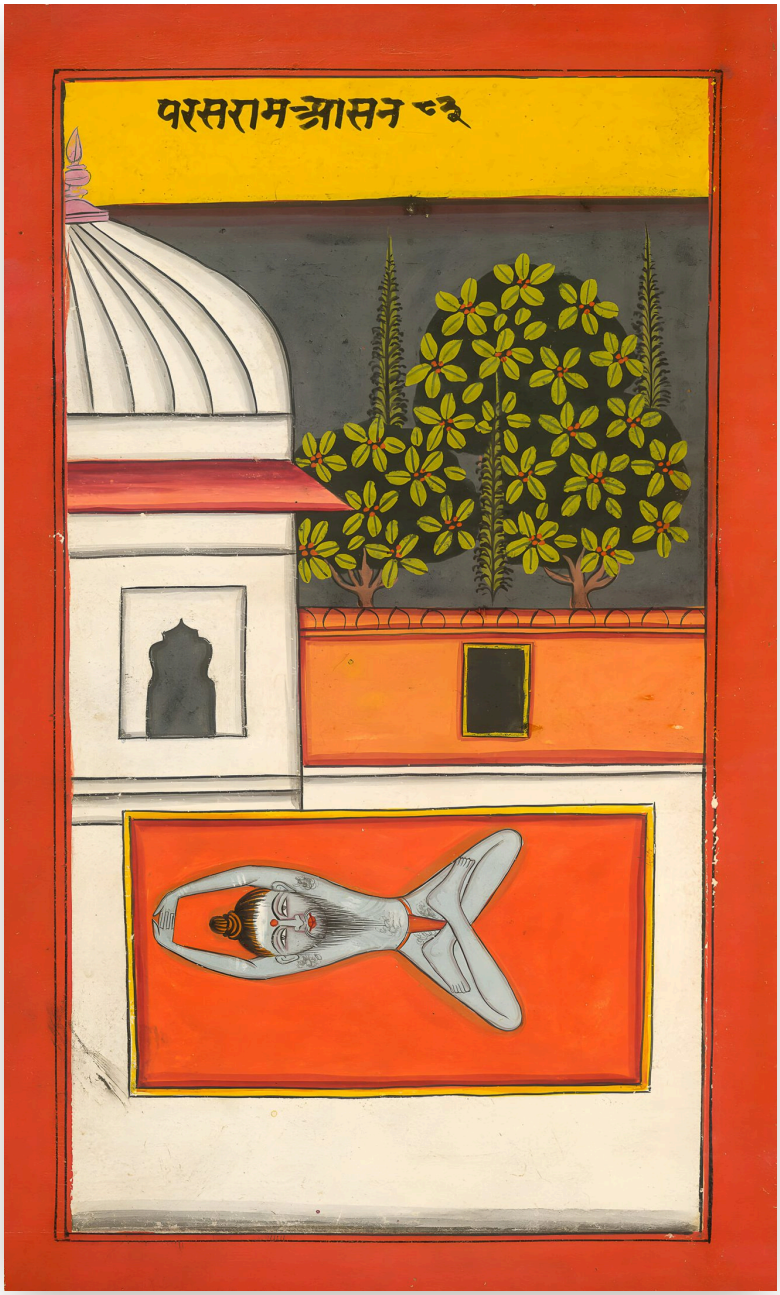


ĀSANA 81

कूर्मासन ८१

Kūrmāsana // 81

O *āsana* da tartaruga: o *yogī*, visto de cima, faz uma flexão do tronco sobre as pernas cruzadas, com os dedos das mãos entrelaçados atrás da nuca. Pratica sobre a pele de um tigre, sob um pavilhão.



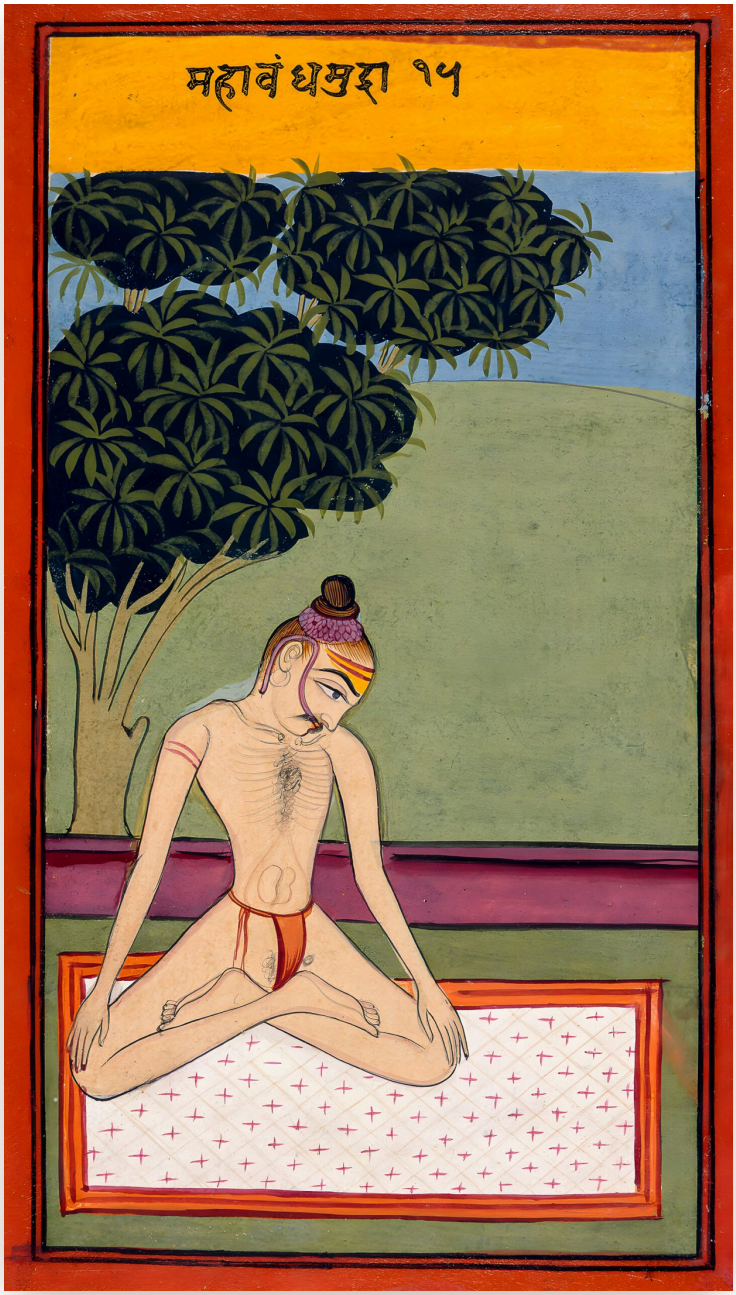
ĀSANA 83

परसराम आसन ८३

Parasarāma āsana // 83

O *āsana* de Paraśurāma: o praticante deita de costas num tapete, com as pernas cruzadas na postura do lótus e os braços por cima da cabeça, num pátio, diante de uma ermida.

As *mudrās*

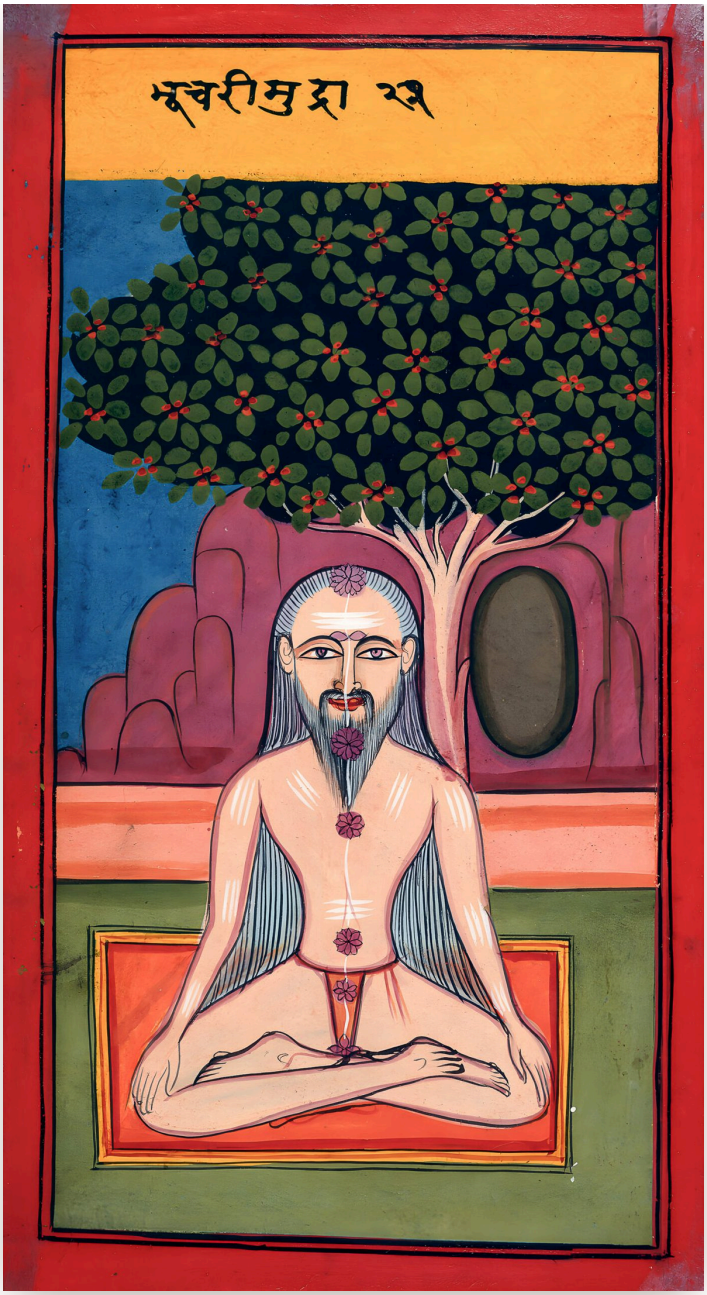


MUDRĀ 15

महाबंध मुद्रा १५

Mahābandha mudrā // 15

O grande *bandha*: sentado na postura do lótus, o *yogī* permanece com as mãos sobre os joelhos, o queixo em direção ao esterno e o olhar em direção ao chão.



MUDRĀ 23

भूचरी मुद्रा २३

Bhūcarī mudrā // 23

O selo que se move na terra: sentado na postura do lótus sobre um tapete vermelho, o *yogī* foca o olhar no vazio.

O corpo sutil



Esta é a única pintura sem título de toda a obra. Pelo estilo, parece ser de outro pintor. Ela mostra o praticante sentado, com o mapa do corpo sutil desenhado sobre a pele: os *cakras* como flores de lótus ao longo da coluna, cada um com a sua divindade, e outras figuras sagradas, de deuses e deusas, nos braços e pernas. Esta ilustração corresponde à parte do texto que aborda a anatomia sutil e indica a direção pela qual a força *kuṇḍalinī* ascende até o *sahasrāracakra*, o lótus das mil pétalas, do alto da cabeça.

Créditos e fontes

As ilustrações reproduzem pinturas do manuscrito Add. 24099 da British Library, em Londres, com trechos da *Jogapradīpikā* de Jayatarāma, pintado no norte da Índia por volta de 1830. As obras estão em domínio público. As informações sobre o manuscrito provêm das seguintes fontes: Gudrun Bühnemann, *Eighty-Four Āsanas in Yoga: A Survey of Traditions* (2007); Jason Birch e Jacqueline Hargreaves, sobre as coleções de *āsanas* anteriores ao Yoga moderno, no *Journal of Yoga Studies* (2023); James Mallinson e Mark Singleton, *Roots of Yoga* (2017); e das edições de M. L. Gharote (1999) e do Kaivalyadhama (2006).

Conheça outros textos em yoga.pro.br

Obrigado por acompanhar-nos.

॥ हरिः ॐ ॥